



# Blattsalate mit Pilzen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/blattsalate-mit-pilzen.jsp>



Leckerer Abendessen ganz ohne Laktose: Probieren Sie unser Rezept für Blattsalate mit Champignons, Schafskäse und pikantem Balsamico-Dressing aus!

## Zutaten

Zutaten für: 8 Portionen

Für den Salat

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
800 g	Blattsalatsmischung	
8 kleine	Schalotten	
400 g	Champignon	
4 TL	Olivenöl, kalt gepresst	
	Pfeffer	
	Salz	
300 g	Schafskäse, cremig	

Für das Dressing

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
12 TL	Balsamico-Essig	
2 TL	Dijon Senf	
4 TL	Sojasauce, hell	
2 TL	Paprikapulver, edelsüß	
	Pfeffer	
	Salz	
4 TL	Olivenöl, kalt gepresst	
200 g	Cockailtomaten	
4 EL	Zitronenmelisse	
4 TL	Petersilie	
24 Scheiben	Baguettes	

## Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

## Rezeptinformation

Zutaten für: **8 Portionen**

Zubereitungszeit: **15 Min.**

Fertig in: **15 Min.**

Je Portion : **1415 kJ, 338 kcal, 35 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 15 g Fett, 29 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

## Zubereitung

- 1.) Blattsalat waschen, abtropfen und auf Teller anrichten.
- 2.) Schalotten in feine Ringe schneiden und darüber geben.
- 3.) Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 4.) Austernpilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, in eine ofenfeste Form legen mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und gewürfeltem Käse bestreuen. 10 Minuten überbacken.
- 5.) Zwischenzeitlich das Dressing zubereiten. Das Dressing über den Salat geben.
- 6.) Die Pilze und die geviertelten Cockailtomaten darüber verteilen und mit Zitronenmelisse und Petersilie bestreuen. Dazu das Baguette servieren. Unser Rezepttipp für ein leichtes Dessert: !

## Zubereitungstipp

Bereiten Sie die Pilze wie im Rezept beschrieben zu und richten Sie diese gewürfelt auf Vollkornbrotstücken Ihrer Wahl an. Das ganze 10 Minuten bei 180 Grad überbacken - damit haben Sie einen ganz schnellen Snack der, zusammen mit einem Glas Weiß- oder Roséwein, garantiert gut ankommt. Tipp: Wer mag kann zum Salat Schweinemedallions servieren. Diese mit getrockneten Pilzen - die in der Pfeffermühle gemahlen wurden - und mit grobem Pfeffer würzen. Auf jeder Seite 3 Minuten anbraten, danach leicht salzen oder mit gehobeltem Parmesan bestreuen, abgedeckt 5 Minuten nachziehen lassen.

## Getränkertipp

Burgunder trockener Riesling Pinot Grigio



## Blattsalate mit Pilzen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/blattsalate-mit-pilzen.jsp>

Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia  
Video: Jan Reiff

---